



クリエイト
栄養士考案!

減塩を考える人の 健康レシピ



トマトジュースで あんかけ丼!



トマトあんかけキャベツ炒め丼

《材料（1人分）》

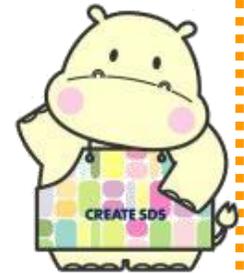
キャベツ	50g
玉ねぎ	20g
豚バラ	30g
油	大1
塩	少々
こしょう	少々
トマトジュース(食塩無添加)	40g
トマトケチャップ	2g
水	小1
片栗粉	小1/4
ごはん	240g

栄養成分（1人分）

エネルギー：664kcal
たんぱく質：11.5g
脂質：23.5g
炭水化物：96.4g
食物繊維：2.3g
食塩相当量：0.4g

《作り方》

- ①玉ねぎは1cm幅に、キャベツと豚バラは食べやすい大きさに切る。
- ②熱したフライパンに油を引いて、玉ねぎと豚バラを炒め、塩・こしょうを加える
- ③キャベツを加えて、2分ほど炒める。
- ④トマトジュースとケチャップを加えて炒める。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけたら、ご飯の上に盛り付けて完成。



キャベツの甘味とお肉のうまみを生かして塩分量を抑えました。
トマトの味付けがキャベツによく合いごはんが進みます。ぜひお試しください。